

Poulet rôti laqué à la sauce flambée Habanero

La sauce flambée habanero transforme un poulet rôti simple en plat solaire et gourmand. Sa base banane-coco apporte une douceur onctueuse qui arrondit la montée piquante du Habanero, tandis que le fenouil et le curry ajoutent des accents aromatiques inattendus. La texture nappante de la sauce permet de la travailler en marinade, en laque brillante ou en finition, pour un poulet doré, caramélisé et parfumé. Cette recette facile à partager convient pour un dîner en famille ou un repas convivial entre amis : préparez le poulet le matin ou la veille, rôtissez-le au four et glacez-le en fin de cuisson pour obtenir une peau croustillante et une chair juteuse imprégnée des saveurs exotiques.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
40 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 1,2 kg de cuisses et/ou pilons de poulet (8 morceaux)
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de miel ou sirop d'érable
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature ou de lait de coco (optionnel, pour la marinade)
- 3 cuillères à soupe de sauce flambée (pot 90 g)
- 1 oignon jaune émincé
- 1 branche de fenouil finement tranchée (ou 1/2 c.à.c. de graines de fenouil)
- Coriandre fraîche et quartiers de citron vert pour servir
- Riz basmati ou patate douce rôtie en accompagnement

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Haban's - Sauce flambée - Pot de 90G



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Sortez le poulet du réfrigérateur 20 minutes avant la cuisson.

Dans un grand bol, mélangez l'huile, l'ail écrasé, le miel, le zeste et le jus de citron vert, le sel, le poivre et le yaourt ou lait de coco si utilisé.

Ajoutez les morceaux de poulet et les oignons émincés. Mélangez pour bien enrober, couvrez et laissez mariner 30 minutes à 2 heures au réfrigérateur (optionnel mais recommandé).

Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque (ou dans un plat allant au four) peau vers le haut. Répartissez les tranches de fenouil autour.

Enfournez 30 minutes. Pendant ce temps, préparez la laque: dans un petit bol, mélangez 3 cuillères à soupe de sauce flambée et 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Goûtez et ajustez en ajoutant un peu de miel si trop piquant.

Sortez le poulet après 30 minutes et badigeonnez-le généreusement de la laque. Remettez au four 8-12 minutes pour caraméliser la surface, surveillez la coloration pour éviter de brûler la sauce.

Vérifiez la cuisson: le jus doit être clair et la température interne 74 °C au plus épais. Laissez reposer 5 minutes hors du four, arrosez avec le jus de cuisson, parsemez de coriandre et servez avec riz ou patate douce.

Le conseil des Épices Curieuses

Badigeonnez le poulet en deux fois: une première couche pour parfumer, une seconde en fin de cuisson pour obtenir une belle caramélisation. Pour une peau encore plus croustillante, augmentez la température 2 minutes en mode gril en surveillant.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit